WELEDA
Depuis 1921

Revue Weleda

L'Onagre, la magie du crépuscule

Plus de douceur pour les bébés
Dossier ophtalmologie

Automne-hiver 2014

L'Onagre bio, source d'éclat pour les peaux matures

Découvrez la nouvelle gamme en page 8

Produits en vente en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels et bio et à l'Espace Weleda Paris 8è

Label international NATRUE qui définit la cosmétique naturelle et bio

Grand Jeu exclusif

réservé aux lecteurs de la revue Weleda

Connectez-vous sur www.weleda.fr/jeurevue et tentez de gagner

3 Week-ends à l'Espace Weleda à Paris

5 gammes complètes à l'Onagre bio

10 Gels Douche énergisants et 10 Huiles de Massage à l'Arnica 50ml

Valable jusqu'au 31 décembre 2014. Descriptif des dotations et règlement complet sur www.weleda.fr/jeurevue

Soyons créatifs

La créativité nous porte, elle nous ouvre l'esprit ainsi que de nouvelles perspectives. Puisque l'imaginaire est infini, laissons-nous guider vers d'autres possibilités. Le meilleur moment pour s'y adonner serait-il celui de « l'heure bleue » décrite dans le sujet sur l'onagre, où la nature se joue de la lumière et concentre ses forces dans de nouvelles activités ? Profitons de la magie de ce moment où notre perception des formes et des couleurs se trouve changée, où notre conscience et nos sens laissent libre cours à notre inspiration. Je vous invite à découvrir toute la créativité contenue dans ces pages, depuis les innovations produits jusqu'aux partenariats avec des associations et des entreprises aux modèles inventifs. Profitez de « l'heure bleue » pour passer un agréable moment avec votre revue Weleda.

Anne Muguet

Pour vous messieurs c'est aussi « l'heure bleue » !
Laissez-vous inspirer par les huiles essentielles de vétiver, de verveine exotique et de romarin tonifiant avec ce nouveau Gel Douche énergisant. Un soin doux au quotidien avec sa base lavante végétale et biodégradable et ses tensioactifs d'origine naturelle.

L'onagre bisannuelle, la magie du crépuscule
Page 4

L'onagre au rythme de votre beauté
Page 8

Encore plus de douceur pour les bébés
Page 12

Zoom sur deux plantes aux vertus ophtalmiques reconnues
Page 15

L'œil, un système délicat à préserver
Page 18

Les plantes médicinales de la saison
Page 23

Que penser du fluor dans le dentifrice ?
Page 27

Cultiver de la terre et du lien
Page 30

Une aventure singulière sur la route du thé
Page 33

Revue 137, Automne-hiver 2014. La Revue Weleda est éditée par les Laboratoires WELEDA - 9 rue Eugène Jung - CS20152 68331 Huningue Cedex - Tel. 03 89 69 68 00. Distribuée gratuitement, elle paraît en France depuis 1960. Pour l'obtenir, vous pouvez adresser votre demande d'abonnement : • sur www.weleda.fr • par courrier ou par e-mail en précisant votre nom et votre adresse complète : Laboratoires WELEDA – Service Consommateurs – 9 rue E. Jung CS 20152 – 68331 Huningue Cedex – E-mail : service.consommateur@weleda.fr. Chaque auteur est responsable de ses propres articles. Toute reproduction de texte, d'illustration ou de photo doit faire l'objet d'une demande auprès de Weleda. Rédactrice en Chef : Anne Muguet. Comité de rédaction Weleda : Sophie Schenk, Véronique Baumann, Jacques Abegg, Marie-Claire Ritter. Conception graphique : Agence Nenuphar. Photos : Jean-Georges Barth, ©Monsieur Oow (Stylisme ©Sweet&Joy), Frank P Wartenberg (Getty Images), Terre de Liens, Jardins de Gaïa Weleda. Photo de couverture Weleda : « Fleur d'onagre biologique ». Impression : BLG - TOUL - 2780, route de Villey St Etienne – Pôle Industriel Toul Europe – Secteur A – 54200 TOUL. Impression sur papier issu de forêts gérées durablement.

L'onagre bisannuelle la magie du crépuscule

Fleur jaune des bas-côtés des routes ou des terrains vagues, l'onagre sait se faire oublier dans le paysage. Et pourtant, elle recèle bien des secrets. Outre son étonnante floraison au crépuscule, son huile précieuse est très recherchée en cosmétique pour sa richesse en acides gras essentiels au fort pouvoir régénérant. Observons cette plante d'un peu plus près...

Texte et photos **Jean-Georges Barth** biologiste

L'onagre, plante vagabonde

L'onagre (*Oenothera biennis L.*, Onagraceae) est venue d'Amérique au début du XVII[ème] siècle. C'est une plante vagabonde qui a envahi l'Europe des plaines et des collines. Elle affectionne les habitats ouverts, ensoleillés et secs. Elle pousse sur n'importe quel sol, mais préfère le sable et les graviers. On la trouve au voisinage des habitations, dans les décombres, les friches, sur les talus au bord des routes et des voies ferrées. Elle se répand sans réserve dans les jardins. L'onagre est également très mobile dans son apparence ; en effet elle s'hybride facilement avec d'autres onagres de nos régions comme l'onagre de Glaziou (*O. glazioviana*) et l'onagre à petites fleurs (*O. parviflora*). Toutes ces formes se singularisent par des détails portant sur la taille ou des particularités de la fleur. Dans la famille des Onagraceae on trouve d'autres plantes bien connues, comme les épilobes, les circées et les fuchsias.

Son nom

Au masculin, l'onagre désigne l'âne sauvage (*Equus onager*) qui vit en Iran et en Inde, tandis qu'au féminin, ce nom désigne la plante. Le lien entre les deux noms est incertain, bien qu'on ait pu voir une parenté de forme entre l'oreille de l'animal et la feuille de la plante. Le nom latin d' « *Oenothera* » (oenos = vin, thêt = bête sauvage) a été donné par Tournefort, un botaniste français du XVII[ème] siècle, en souvenir d'une plante mythique de l'antiquité grecque décrite par Théophraste, dont la macération de racine dans de l'eau ou du vin avait la vertu de rendre domestique un animal sauvage ou de rendre une personne plus affable et plus accointable. Le nom allemand « Nachtkerze » cierge nocturne et le nom anglais « evening primerose » primevère du soir, évoquent sa floraison après le coucher du soleil.

L'onagre, plante bisannuelle

La première année elle forme une rosette de feuilles ovales elliptiques plaquées au sol, disposées sur une tige qui reste minuscule pendant toute la saison. Sa racine est un pivot plus ou moins ramifié, qui, selon la nature du sol peut atteindre 30 cm de profondeur. Elle est comestible avant la floraison. L'année suivante, du centre de cette rosette jaillit une tige vigoureuse, à sa base grosse comme le pouce, qui peut dépasser deux mètres en fin de saison. Cette alternance de contraction et d'expansion constitue un contraste saisissant.

Les feuilles de la seconde année sont semblables à celles de la rosette, d'un vert franc, ondulées au contour dentelé, un peu crépues, à nervure principale saillante, parfois rouge ; elles sont portées par des pétioles initialement courts qui disparaissent au niveau de l'inflorescence. En l'espace de quelques semaines s'est formé un édifice élancé richement feuillé, constitué d'une tige rectiligne, dure, ligneuse pourvue de poils raides avec des taches rouges à leur base. La tige, dans sa partie inférieure, porte des rameaux qui lui ressemblent, bien que plus courts, ce qui donne à l'ensemble un caractère touffu. Pendant ce temps les feuilles de la rosette flétrissent et disparaissent.

La floraison

L'onagre commence à fleurir vers la mi-juin, lorsque la tige a atteint environ un mètre de haut. A ce moment-là, elle produit un mélange de fleurs et de ramifications grêles (environ 5 à 10) qui elles-mêmes porteront des fleurs. Après cette période d'hésitation entre se ramifier ou fleurir, elle ne produira plus que des fleurs. Les fleurs apparaissent solitaires à l'aisselle d'une feuille, devenue bractée, et accompagnent l'incessante progression de la tige principale.

La fleur est grande, de 3 à 5 cm de diamètre. Ses parties constitutives sont au nombre de quatre ou de huit : quatre sépales, quatre pétales, huit étamines et quatre pistils. La fleur s'épanouit le soir au crépuscule, après le coucher du soleil, lorsque la luminosité a suffisamment baissé. C'est un spectacle inoubliable qui ne dure que quelques minutes : les sépales se séparent et se rabattent sur l'ovaire, puis la corolle déroule ses pétales par saccades dans le sens des aiguilles d'une montre et éclaire la nuit alentour de sa magnifique couleur jaune ; elle dégage un parfum tout d'abord prometteur qui cède la place à une tonalité moins agréable. La fleur est très éphémère et fane dès le lendemain : la corolle se ferme et pend lamentablement, se ride, brunit et tombe. La pollinisation est assurée par les papillons de nuit ; les abeilles, les bourdons voire des coléoptères lui rendent visite le soir même s'il fait assez chaud, ou seulement le lendemain.

Chaque soir de nouvelles fleurs, au nombre de cinq environ, illuminent le jardin. Elles sont précédées par les boutons des fleurs des jours suivants et laissent dans leur sillage celles fanées de la veille, les fruits en formation, voire les fruits déjà mûrs des premières fleurs. Ce courant floral, rythmé par la magie quotidienne de quelques fleurs sera arrêté par l'épuisante maturation des graines et l'arrivée des premiers froids de l'automne.

La première année l'onagre forme une rosette basale de feuilles

Après fécondation il reste à l'aisselle de la bractée, le fruit en formation

Le fruit, les graines et l'huile

Les premiers fruits sont mûrs début août. Ce sont des capsules sèches et brunes, qui s'ouvrent en s'évasant par le haut, formant une sorte de coupe d'où s'échappent de très nombreuses graines brun foncé (environ 150 par capsule et 40 000 par plante). Un hectare de culture d'onagre fournit environ 1,6 kg de graines. Ces graines contiennent de l'huile (15 à 20%) riche en acides gras essentiels, c'est à dire des constituants que l'organisme humain ne peut pas synthétiser et qu'il doit obligatoirement trouver dans sa nourriture. Il s'agit principalement de l'acide linoléique (70%) et de l'acide gamma linolénique (7 à 13%). Ce sont des acides gras « insaturés », qui réagissent facilement, notamment avec l'oxygène de l'air (rancissement). Ils ont une importance métabolique générale reliée aux prostaglandines et aux leucotriènes. La carence en acides gras essentiels affaiblit le système immunitaire, dont fait partie la peau, la barrière épidermique protégeant de l'extérieur. La carence se manifeste notamment par la prédisposition aux infections et aux allergies et, s'agissant de la peau, par l'atrophie de l'épiderme, des lésions squameuses et eczémateuses et par le vieillissement.

L'huile d'onagre en cosmétique

L'onagre bisannuelle est douée d'une grande vitalité que le processus floral altère à peine. L'huile de ses graines a, en quelque sorte, emmagasiné cette force. Celle-ci est disponible pour soigner et régénérer la peau, associée aux extraits de *Centella asiatica* (Araliaceae) qui stimule la production de collagène et aux huiles de noix de macadamia (*Macadamia ternifolia*, Proteaceae) et de graines de sacha inchi (*Plukenetia volubilis*, Euphorbiaceae) qui en renforcent les effets.

Littérature

Arendt A, Krutz M, Kuck A, Kummer KR, Schwarz R, Simon L, Soldner G et Sommer M (2012) Vademecum des médicaments anthroposophiques. Editeur : Section médicale de l'Université libre de science spirituelle, Dornach, Suisse, Fédération internationale des Associations médicales anthroposophqiues, Société des médecins anthroposophes allemands.

Bruneton J (2009). Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. Technique et documentation Lavoisier, Paris.

Bünsow R (1982). Die Bedeutung des Blühimpulses für die Metamorphose der Pflanze im Jahreslauf. **In** Schad W. Goetheanistische Naturwissenschaft, Band 2 Botanik. Verlag Freies Geistesleben.

Clement G (2002). Les onagres. **In** Eloge des vagabondes, herbes, arbres et fleurs à la conquête du monde. Nil éditions, Paris.

Derenne JP (1999) La cuisine vagabonde. Fayard, Mazarine.

L'onagre au rythme de votre beauté

Pour vous accompagner sur le chemin de votre beauté au fil des années, Weleda, laboratoire expert des plantes depuis près d'un siècle, a créé sa nouvelle gamme visage et corps à l'onagre bio, pour les peaux matures. Entre plantes magiques et senteurs délicates, offrez-vous un soin holistique qui vous accompagne au fil des saisons.

Texte Audrey Etner Photos ©Monsieur Oow et Weleda Stylisme ©Sweet&Joy

Une invitation à prendre soin de soi

Vous êtes invitée à vous demander comment vous vous sentez, là, maintenant, dans l'instant présent. Inspirez profondément, et acceptez cet instant, peut-être inhabituel.
Ressentez-vous ce calme intérieur ? Cet ancrage au plus profond de votre être ? Cette énergie créative ? Cette confiance en la vie ? La cinquantaine vous va si bien !

Si vous lisez ces lignes, c'est que votre chemin de vie vous amène à vous poser les bonnes questions. Il est évident pour vous que la manière dont vous vous alimentez, et dont vous nourrissez votre peau, s'inscrit dans une démarche globale de bienveillance envers votre corps. Vous vous sentez bien dans votre âge, en pleine forme, en harmonie avec votre environnement... et vous avez raison, car être heureuse rend belle !

Connaissez-vous votre peau ?

Ce qu'il faut à votre peau à partir de maintenant, c'est un soin qui la comprenne, formulé en harmonie avec son éco-système. A partir de 50 ans, sous l'effet du changement hormonal, la peau plus sèche devient fine et fragile, visiblement moins éclatante, et plus relâchée. C'est le moment d'adopter un mantra très simple : des soins aux ingrédients sains qui respectent l'équilibre naturel de la peau et la régénèrent en profondeur.

L'onagre, pour déployer votre aura

Découvrons à présent l'actif principal choisi par Weleda pour ses soins peaux matures : l'onagre bio. Dans les traditions ancestrales, l'onagre est utilisée par les Indiens d'Amérique pour ses propriétés médicinales. Des fruits de cette plante est extraite une huile précieuse, riche en acides gras essentiels dont les oméga 6 – acides linoléique et gamma linolénique - qui, grâce à son action ciblée sur la peau, stimule le métabolisme et régénère les tissus. En protégeant votre peau, les soins à l'onagre Weleda lui offrent toutes les ressources pour conserver son éclat, sa fermeté et sa vitalité naturelle.

Si l'efficacité scientifique de l'onagre est prouvée, c'est bien dans sa symbolique que l'on comprend comment ce soin prend en charge votre peau de façon globale.
Délicatement, à l'heure où le jour décline peu à peu, où la lumière, se jouant de nos yeux, nous invite à mettre nos sens en éveil, l'onagre ouvre ses pétales jaunes vifs, comme une petite fée lumineuse. C'est à cet instant précis que les oiseaux se mettent à chanter dans un orchestre joyeux. Alors, la couleur éclatante de l'onagre et son parfum subtil s'offrent

délicatement à la nature qui reprend ses droits. On appelle ce moment « L'heure bleue ».

En offrant ses trésors de beauté au soleil couchant, l'onagre s'affranchit du rythme de floraison normal, tissant ainsi un lien sacré entre passé et avenir. La femme que vous êtes devenue aujourd'hui fait confiance à ses intuitions et se libère de ses conditionnements passés en disant un grand OUI à la vie.
L'heure bleue est mystérieuse et créative. Elle invite à explorer le cœur de son être profond. C'est ainsi que l'onagre, pleine de force et de mystères, vous accompagne sur votre chemin intérieur, et vous invite à déployer votre aura.
Tous les produits visage et corps de cette nouvelle gamme Weleda contiennent de l'huile d'onagre bio.

Sur votre visage, la synergie des plantes

Weleda propose trois soins formulés pour redensifier la peau de votre visage, lui apportant éclat et fermeté. Et vous allez voir qu'ils répondent parfaitement aux besoins de votre peau mature grâce à des synergies audacieuses et très efficaces.

L' Huile d'Inca Inchi bio (ou Sacha Inchi)

C'est en Amérique du sud, dans la forêt amazonienne, que s'épanouit l'arbre d'inca inchi, plante sacrée déjà très utilisée au temps des Incas pour ses propriétés. Cette petite plante à la forme étoilée contient des graines qui produisent une huile rare et précieuse, l'une des plus riches en Oméga 3 et 6, acides gras essentiels, indispensables à notre organisme. Appliquée sur la peau, elle active la régénération des cellules, nourrit l'épiderme et permet un effet tenseur. Et comme cette huile magique contient aussi de la vitamine E, elle est très riche en antioxydants qui protègent des radicaux libres et du processus de vieillissement.

La Centella asiatica

Originaire d'Inde et utilisée en médecine ayurvédique et médecine traditionnelle chinoise, la centella asiatica est une petite plante verte qui pousse près du sol. Elle est une source importante d'asiaticosides, un actif très antioxydant qui a la propriété spécifique d'activer la synthèse du collagène de notre épiderme, dont les fibres ont tendance à se détériorer avec le temps. Enfin cet actif confère à la centella un très fort pouvoir cicatrisant, anti-bactérien et régénérant cellulaire. Exactement ce dont la peau a besoin après 50 ans !

Magnifiez votre beauté naturelle en 3 gestes

Vous avez 50 ans et votre visage rayonnant est dessiné des joyeux traits de votre existence. Ce rituel de soin qui redéfinit les contours de votre visage et comble vos besoins d'éclat et de fermeté a été créé pour vous. Ainsi, Weleda vous accompagne sur ce chemin de vie en magnifiant votre beauté naturelle.

Le matin :

Crème de Jour redensifiante : pour bien commencer la journée, rien de tel qu'un soin activateur d'éclat qui renforce votre peau, l'hydrate et la protège des agressions extérieures. Dès la première utilisation, vous serez étonnée par son effet tenseur. Votre peau vous paraîtra instantanément plus lisse, plus ferme, plus uniforme.
C'est le résultat obtenu par ses actifs précieux : huile d'onagre bio, extrait de centella asiatica, huile d'inca inchi bio et huile de noix de macadamia bio. Un cocktail très actif !

Soin Yeux et Lèvres redensifiant : le petit tube protecteur à glisser dans votre sac. Il ne vous quittera plus. Il contient également les actifs phares de la gamme (onagre, inca inchi et centella asiatica) pour leur efficacité, et a été spécialement formulé pour les zones fragiles de votre visage. Si l'application d'un soin contour des yeux fait déjà partie de votre routine quotidienne, n'oubliez pas votre bouche ! En effet, sa peau fine a tendance à marquer plus facilement au fil du temps. Le matin dans votre salle de bain, puis au cours de la journée, répétez ce geste lissant et raffermissant. Le plus : ce soin est formulé sans parfum, pour un meilleur confort d'utilisation.

Le soir :

Crème de Nuit redensifiante : après une journée bien remplie et un bon démaquillage, il est vital de nourrir votre peau. C'est le pari réussi de ce soin de nuit qui active ses fonctions vitales tout au long de la soirée et de la nuit. En plus de l'onagre, l'inca inchi et la centalla asiatica, la crème de nuit redensifiante contient de l'huile de germe de blé dans sa synergie, pour son action très hydratante et restructurante. Le résultat au réveil ? Vitalité et tonus se lisent sur votre visage.

Pour votre corps, un rituel précieux

Les senteurs jouent un rôle très important dans notre bien-être. A l'aube, on aime draper son corps d'une fragrance fraîche et subtile pour se souhaiter une belle journée. Au crépuscule, on se laisse volontiers gagner par la force régénératrice d'un parfum agréable. Pour ce rituel de soin précieux, Weleda a créé des accords inédits et délicats, composés d'huiles essentielles 100 % naturelles. Cardamome en tête pour la fraîcheur, magnolia en note de cœur sensuelle et exotique sur fond de santal boisé et balsamique.

En plus d'un parfum délicat, votre corps a besoin de retrouver son élasticité naturelle. Pour le nourrir et le raffermir, Weleda dote son rituel pour le corps d'un cocktail d'huiles régénératrices.

Crème de Douche revitalisante : la douche est un moment très important de votre routine beauté. N'agressez pas votre peau de savons décapants ! Préférez le nettoyage doux 100 % végétal et l'action hydratante de cette crème de douche et redécouvrez votre peau douce et veloutée. Elle associe l'huile d'onagre à l'huile de sésame et l'huile de noix de macadamia.

Lait Corps revitalisant : juste après la douche, appliquez ce lait régénérant qui contient, en plus de l'huile d'onagre bio, de l'extrait de centella asiatica, précieuse pour son action régénérante. Enfin, le beurre de karité bio offre une hydratation en profondeur.

Huile revitalisante : Régénérante, raffermissante et très nourrissante grâce à sa synergie d'huiles d'onagre, de germe de blé, d'argousier et de jojoba, cette huile est l'alliée de votre beauté. C'est elle qui va stimuler les fonctions naturelles de votre peau.

Crème Mains revitalisante : nourrissante, raffermissante, elle nourrit et hydrate la peau en profondeur. En plus de retarder les manifestations du vieillissement cutané, elle prévient l'apparition des taches de vieillesse.

Un soin holistique

En vous livrant l'histoire particulière de chaque extrait de plante contenu dans les synergies Weleda, vous pouvez désormais vous relier à leurs forces et leurs pouvoirs naturels. A chaque utilisation, appliquez votre soin en conscience des actifs qui le composent, et faites bénéficier votre corps de leur caresse experte.

Encore plus de douceur pour les bébés

Dans les questions qui préoccupent les jeunes mamans à la naissance d'un enfant se pose celle des produits de soins les mieux adaptés. Le plus naturel possible et le meilleur pour bébé, ce sont là leurs attentes. Weleda, expert des soins naturels et bio pour les bébés depuis plus de 50 ans, lance sa gamme Derma et une nouvelle plante : la mauve blanche bio, pour les peaux très sensibles à atopiques.

Texte **Anne Muguet** Photos **©Monsieur Oow Stylisme ©Sweet&Joy**

Quand ça démange

Votre bébé a la peau très sèche, et cela se voit aux rougeurs logées au creux des petits plis des coudes et des genoux et partout où il y peut y avoir des frictions ou un contact avec les vêtements. Comme sa peau est environ cinq fois plus fine que celle d'un adulte et plus perméable, elle se trouve plus exposée aux irritations. 15 à 20% des enfants présentent des dermatites atopiques[1], un chiffre en progression constante, lié à des facteurs génétiques et environnementaux dont la pollution et la sécheresse de l'air ambiant. Les démangeaisons récurrentes et l'inconfort qui s'en suivent vont jusqu'à provoquer les pleurs du tout petit et le gêner dans son sommeil.

Réconforter et apaiser

Une peau fragile et rugueuse, appauvrie en lipides laissant apparaître des rougeurs, c'est plutôt courant chez les bébés. L'apport d'éléments nutritifs naturels particulièrement doux au niveau de l'épiderme est essentiel pour réconforter et calmer les irritations tout en rééquilibrant ses fonctions de barrière protectrice. Dans un contexte de

sensibilité accrue mieux vaut éviter tout élément susceptible de stimuler bébé, c'est pourquoi les soins de la nouvelle gamme Derma contiennent de la mauve blanche de qualité biologique et sont formulés sans huile essentielle.

Mauve blanche et mucilages

Les bienfaits de la mauve blanche (*Althaea officinalis*) sont extraits de ses racines. Solidement ancrées dans le sol, elles regorgent de mucilages, substances végétales hydrophiles lui permettant de réguler efficacement sa teneur en eau et de mieux résister aux agressions. C'est pour sa spectaculaire capacité d'auto-régulation que cette plante a été sélectionnée, car elle va, grâce à une action ciblée au niveau de la barrière protectrice de l'épiderme lui apporter ses vertus émollientes, hydratantes et apaisantes. Cet extrait de plante agit en synergie dès lors qu'il est associé à d'autres ingrédients complémentaires de même nature comme l'extrait de pensée sauvage apaisante ou l'huile de bourrache riche en acides gras essentiels, pour une efficacité réellement prouvée.

Trois soins essentiels

Dès les premiers jours de la vie de votre enfant vous pourrez utiliser les soins de la gamme Derma développés avec des sages-femmes et des pharmaciens et labellisés NaTrue. Chacun de ces produits protège, hydrate et calme les irritations grâce aux extraits de plantes et aux huiles végétales dont les huiles de bourrache, amande douce, sésame et coco biologiques. Les compositions sont enrichies en cire d'abeille biologique. La Crème protectrice Visage, Le Lait corporel, agréablement rafraîchissant et la Crème pour le Change à la mauve blanche sont désormais incontournables pour les peaux sensibles.

Comme tous les produits Weleda ils sont sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse. Sans huile minérale et sans silicone. Retrouvez le détail des compostions et les résultats des tests d'efficacité sur www. weleda.fr rubrique Les produits/ Soins Bébés/Gamme Derma

[1] Source INSERM 2000

Nouveau geste de toilette sans parfum, sans rincer

L'Huile de Toilette au Calendula bio

Le tout dernier produit de la gamme au calendula pour les bébés est une huile de toilette à base d'huile de sésame bio et de calendula bio. Elle nettoie en douceur, protège la peau délicate, sensible et sèche des bébés. Nourrissante et apaisante, elle prévient notamment les irritations et les rougeurs du siège. Appliquez quelques gouttes sur un coton ou un linge humide sans rincer.

Zoom sur deux plantes aux vertus ophtalmiques reconnues

Texte **Docteur Véronique Baumann,** Responsable Médical - Weleda France, adaptation **Sophie Schenk**
Photos **Weleda**

Mauve sauvage *(Malva sylvestris)*

Malva sylvestris, la mauve sauvage

La mauve est coutumière des terrains vagues, des bords de chemins, elle croît également sous les haies, dans les cultures, les coupes de bois...
C'est une plante herbacée, vivace, bisannuelle ou pluriannuelle de 50 à 120 cm. Sa floraison s'étale de la fin du printemps au début de l'automne.

Famille

La mauve appartient à la famille des Malvacées, riche de quelques 900 espèces pour la plupart tropicales, et dont elle est, avec par exemple la rose trémière, la lavatère et l'hibiscus, l'une des rares représentantes dans les zones tempérées.

Propriétés

Les Malvacées sont connues depuis l'Antiquité pour leur potentiel thérapeutique, leurs qualités émollientes et hydratantes. Elles ont aussi un effet calmant sur le système nerveux comme on le voit dans l'utilisation d'hibiscus pour le sommeil ou la racine de guimauve pour la dentition chez les bébés.

La pharmacologie moderne a identifié :

- une teneur élevée en mucilage ; des substances polysaccharidiques, qui ont la capacité de capter l'eau au sein de leur structure en treillis et de gonfler jusqu'à former du gel. Les mucilages imprègnent ces plantes de la racine jusque dans le fruit et conservent par conséquent l'humidité dans les tissus vivants de la plante. Ils sont particulièrement utiles pour les plantes qui ont à lutter contre la sécheresse.
- des flavonoïdes, qui pourraient expliquer leurs propriétés anti-inflammatoires.

Malva sylvestris marque de son empreinte toutes les médecines traditionnelles qui l'utilisent en décoction, tisanes, bains, cataplasmes, lavements... pour ses propriétés calmantes, diurétiques et pectorales. Elle est également utilisée sous forme de collyre pour ses propriétés adoucissantes et émollientes[1].

Mauve sauvage *(Malva sylvestris)*

Euphraise *(Euphrasia officinalis)*

Euphrasia officinalis, l'euphraise

L'euphraise est une plante médicinale connue depuis l'Antiquité : Théophraste (372 av. J.C.) la mentionne et Dioscoride (100 ap. J.C.) la prescrivait déjà lors d'affections oculaires. Paracelse (1493 - 1541) lui accordait également des propriétés curatives dans de nombreuses affections des yeux ; selon lui, elle présentait une similitude d'anatomie avec l'oeil.
Petite plante herbacée, l'euphraise mène une vie de semi-parasite dans les prairies sèches et maigres, les landes d'altitude jusqu'à l'étage des neiges éternelles et les prés à sols siliceux. Elle est commune en moyenne montagne, il est plus difficile de la rencontrer en plaine.
La tige est basse (3 à 4 cm), les feuilles sont opposées, petites. Les fleurs en forme de casque s'épanouissent de mai à octobre, possèdent une élégante corolle blanchâtre veinée de pourpre et éclaboussée d'un oeil jaune intense.

Famille

L'euphraise fait partie de la famille des Scrofulariacées, plantes qui apprécient aussi bien les biotopes humides que l'ambiance plus sèche et lumineuse des montagnes... Leurs racines étant pourvues de suçoirs, les Scrofulariacées meurent après la germination si elles ne trouvent pas à se fixer sur une racine « hôte ». Ainsi, l'euphraise tire les nutriments et l'eau dont elle a besoin des racines des herbes et des chaumes qui l'entourent. Dans ses feuilles vertes, elle synthétise elle-même la chlorophylle.

Propriétés

Du point de vue de sa composition chimique, l'euphraise contient, entre autres, des iridoïdes (propriétés anti-inflammatoires et analgésiques), des tanins (astringents, réducteurs de l'irritabilité) et des flavonoïdes[2].
Euphrasia officinalis est une plante médicinale utilisée depuis des siècles pour ses vertus apaisantes et astringentes dans le traitement des irritations et des inflammations oculaires[3].
C'est probablement en raison de cet effet sur la sphère oculaire qu'elle s'est vue attribuer le surnom de « casse-lunettes ».

[1] Dictionnaire des Plantes médicinales et vénéneuses de France. Dr P-V Fournier, Ed. Omnibus 2010, pages 614 – 615.
[2] Pharmacognosie - Phytochimie - Plantes médicinales, Jean BRUNETON, Ed. TecDoc, 3e édition-1999, pages 589-595 / Studies in the Scrophulariaceae - Part VIII - Phytochemical investigation of Euphrasia officinalis, Harkiss & Timmins, Planta meca 23, 1973, pages 342-347
[3] Matière médicale du praticien homéopathe, Dr H. Voisin, Ed. Maloine, 2e édition-1992, pages 507-509.

L'œil, un système délicat à préserver

Les yeux sont bien plus que les organes de la vision, capteurs de faisceaux lumineux permettant de distinguer formes et couleurs… C'est principalement à travers nos yeux que nous communiquons avec les autres et avec ce qui nous entoure : ouvrir les paupières, c'est ouvrir notre monde intérieur au monde extérieur !

Texte **Docteur Véronique Baumann**, Responsable Médical - Weleda France, adaptation **Sophie Schenk**
Photos **Weleda**

Entretenir son capital « vue »

A la naissance, l'oeil n'est pas encore « achevé » ; il grandit, évolue, tout comme la zone du cerveau qui lui correspond. Un premier examen ophtalmologique s'effectue vers 1 an, âge auquel il est encore possible de prévenir et prendre en charge certains troubles qui, s'ils ne sont pas détectés à temps risquent de perdurer toute la vie. Par la suite des contrôles sont à prévoir, au minimum à trois et cinq ans.

Les yeux sont quotidiennement confrontés à la pollution et à une quantité croissante de rayons ultra-violets que laisse passer la couche d'ozone. Pour rappel, l'oeil et la peau sont les organes les plus sensibles aux attaques radicalaires liées à une exposition prolongée au soleil.

Les écrans d'ordinateur, tablettes, téléphones, télévisions et LEDS émettent de la lumière bleue préjudiciable à l'oeil. Cette lumière bleue se trouve dans tous les éclairages artificiels, excepté les classiques ampoules à incandescence désormais interdites. La seule manière de s'en prémunir serait de porter des verres protecteurs.

Un oeil en bonne santé voit de loin, de près, bouge dans tous les sens, or devant un écran, le regard reste statique et l'on ne cligne pas suffisamment des yeux. Pour bien faire, il faudrait régulièrement masser les paupières et ciller pour renouveler le film lacrymal. Il conviendrait également de limiter l'usage de tous ces écrans à deux heures par jour pour les enfants, et ce jusqu'à la fin de la croissance qui n'intervient qu'entre vingt et vingt cinq ans. Dès les premières sensations de fatigue, quelques exercices de yoga des yeux se révèlent particulièrement bénéfique (Lire encadré page 24).

A noter que l'alimentation est là aussi essentielle, les yeux ne fonctionnant qu'avec de bons apports en aliments frais et variés dont poissons gras, mets colorés (les yeux ont besoin de pigments colorés), fruits et légumes riches en polyphénols (fraise, raisin, coeur d'artichaut, persil…), pour leur rôle d'antioxydant naturel nécessaire à la rétine.

Les larmes protectrices

Suite à une émotion, il n'est pas rare d'expulser une grande quantité de larmes. Sans pour autant en être la cause directe - la libération des tensions est induite par le système nerveux - pleurer est très souvent ressenti comme apaisant pour l'organisme. Les larmes sont donc un moyen de communication, une façon d'exprimer un ressenti positif (joie, rire, émois) ou négatif (chagrin, souffrance).

Le rôle des larmes est aussi et avant tout de nettoyer et lubrifier les yeux. Produites de manière continue et tout au long de la vie par les glandes lacrymales, elles contribuent à protéger les yeux de tous corps étrangers (poussières, pollens, projection de substance irritante…), du froid, des lumières trop vives, des infections… Ainsi, le bon fonctionnement de la vision repose notamment sur elles.

Mais d'autres facteurs agissent sur la fabrication de larmes (hormones, vieillissement, environnement…). Or, toute modification du film lacrymal peut entraîner une perturbation dans la protection des yeux et provoquer irritations, gênes oculaires avec rougeurs, larmoiements, sensations de brûlure.

Sécheresse oculaire, irritation oculaire : tous concernés

Avec près de 9 millions de personnes touchées en France, la sécheresse oculaire constitue une des affections oculaires des plus fréquentes et des plus banales de ces dernières années[1]. Elle découle d'une altération qualitative et/ou quantitative de la sécrétion lacrymale, et occasionne, suite au défaut d'hydratation de la surface de l'oeil, inconfort, gêne voire sensation d'altération visuelle.

L'irritation oculaire, elle, résulte d'agressions extérieures, pollution, poussières, pollens, fumée… les particules déclenchent des réactions inflammatoires d'origine mécanique ou allergique et entraînent rougeur, larmoiement et prurit.

Quels que soient notre mode et lieu de vie, notre métier, notre âge, il nous arrive d'avoir les yeux rouges et de ressentir brûlures, picotements ou « comme du sable dans les yeux », fatigue oculaire… en fin de journée.

> " L'oeil de l'homme est une fenêtre par laquelle on voit les pensées qui vont et viennent dans sa tête "
> Victor Hugo, Claude Gueux, 1834.

Sécheresse et irritation oculaire affectent petits et grands :

- Les accros aux écrans (ordinateurs, télévisions, mobile…) : le symptôme des yeux secs constitue une des plaintes de la fatigue visuelle qui affecte environ 25 % des personnes travaillant sur écran[2]. Le travail prolongé sur écran peut également provoquer maux de tête, picotements dans les yeux, oeil rouge, vision trouble…

- Les porteurs de lentilles : près de 50 % des porteurs de lentilles présentent des symptômes de sécheresse oculaire. Ils sont douze fois plus susceptibles de présenter des symptômes de sécheresse oculaire que les personnes ne présentant pas de défauts visuels, et cinq fois plus que les porteurs de lunettes[3].

- Les allergiques : 31 % de la population française souffrent de rhinite allergique. Parmi eux, un sur deux présente des symptômes oculaires[4].

- Les séniors : en raison du vieillissement naturel de l'oeil, notre système lacrymal devient moins performant et la quantité de nos larmes diminue[5].

Des médicaments homéopathiques et des dispositifs médicaux à usage ophtalmique

L'œil, organe liquide et aérien, est très peu vascularisé : une action par voie locale est à privilégier pour agir sur tout ce qui est inflammation, confort et vision. Des solutions homéopathiques et des dispositifs médicaux à usage local - notamment sous forme de collyre - sont élaborés pour prévenir et/ou accompagner la prise en charge de nombreuses pathologies oculaires dont la sécheresse et divers types d'irritations,
L'oeil apprécie également les textures crème et gel que l'on applique sur les paupières ou sur le pourtour orbitaire.
Granules et solutions buvables en gouttes, formes pharmaceutiques les plus connues et utilisées en homéopathie, peuvent compléter le traitement. Parlez-en à votre médecin ou demandez conseil à votre pharmacien.

[1] « Sécheresse oculaire : 1 français sur 7 souffre de sécheresse oculaire », dossier Ces affections qui menacent nos yeux, Isabelle Eustache, consulté le 20 mai 2014, http://www.e-sante.fr/secheresse-oculaire-1-personne-sur-7/actualite/1394.
[2] Document pour le Médecin du Travail n° 90, TC88, 2° trim 2002, Travail sur écran et sécheresse oculaire, INRS, page 132
[3] The oculare surface – vol 5, n°2, Rapport du sous-comité de définition et classification du DEWS international, Avril 2007, page 86
[4] La presse Médicale - enquête INSTANT : Un tiers des adultes ont une rhinite allergique en France, JM Klossek & al., Ed. Elsevier Masson, 2009, page 1228.
[5] http://www.infos-lentilles-de-contact.com/secheresse-oculaire-symptomes-causes, site consulté en juin 2014.

P132/06-14

Dispositif médical

NOUVEAU

dans la Gamme Conseil Weleda :
Visiodoron Malva®,
solution ophtalmique en unidose,
indiquée en cas de
sécheresse oculaire

Née de l'alliance entre science de la nature et biomédecine*, Visiodoron Malva® est la seule solution ophtalmique disponible sur le marché français à associer de l'acide hyaluronique et de l'extrait de fleurs de mauve pour soulager la sécheresse oculaire. Disponible en pharmacie. Conditionnement : 20 unidoses de 0,4 ml.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans le mode d'emploi. Si les symptômes persistent, demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin. Dispositif médical de classe IIb, non remboursé, certifié CE 0483. Fabricant : Weleda AG. Juin 2014. DM27/06-14

*Technique utilisant des micro-organismes vivants (bactéries, levures, moisissures) pour fabriquer des composés à utilisation pharmaceutique. Les Laboratoires Weleda utilisent des bactéries et des substrats non génétiquement modifiés.

Fatigue oculaire : soulager vos yeux !

Quand les yeux sont trop sollicités, après une séance prolongée de lecture ou de travail sur écran par exemple, il est recommandé de porter son regard au loin et/ou de fermer brièvement les yeux, respirer profondément et de se faire un automassage oculaire...
Découvrez 3 exercices simples et accessibles à tous, à tester avant d'avoir recours à des médicaments ou en complément d'un traitement.

Au préalable

Avant de pratiquer l'un ou l'autre de ces exercices, il est vivement conseillé de prendre quelques minutes pour se « recentrer sur soi » : en position assise, mains sur l'abdomen, les majeurs se rejoignent, sans se croiser, au niveau du nombril, on inspire lentement en "gonflant" le ventre. Sentez le mouvement de votre abdomen et accompagnez votre respiration en pensée (vous devez sentir vos mains s'écarter à chaque inspiration).

1- Le palming

(pratique mise au point par William Bates, ophtalmologue, pour détendre l'oeil)
L'obscurité et la chaleur des mains permettent aux yeux de se ressourcer profondément et amènent un grand bien-être.

Etapes :

1. Assis, votre tête est relâchée dans vos mains, comme prête à tomber. Détendez vos épaules et fermez vos yeux.
2. Frottez vos mains l'une contre l'autre afin de les réchauffer, puis placez vos pouces sur les tempes et joignez vos doigts. Appliquez les paumes devant les yeux fermés, de manière à les occulter sans les toucher.
3. Suivez votre respiration naturelle, et de temps en temps, respirez plus profondément.
4. Imaginez que la chaleur de vos mains réchauffe vos yeux puis...
5. Visualisez une plage et la mer qui danse et remonte au rythme de votre respiration. Promenez-vous mentalement dans l'environnement. Regardez un objet sur l'eau devant vous, puis regardez un bateau au loin. Suivez le mouvement de l'un, puis de l'autre. Laissez filer votre regard au loin, puis revenez à l'objet près de la plage.

Fatigue oculaire : soulager vos yeux !

2 - Le crayon

Cet exercice renforce les muscles qui interviennent lorsque les yeux sont en mouvement.

Etapes :

1. Tendez votre bras face à votre visage, un crayon dans la main ou l'index pointé vers le haut à hauteur des yeux et fixez-le du regard.
2. Sans jamais cesser de fixer votre crayon ou votre index, expirez et rapprochez-le de votre nez.
3. En inspirant, éloignez-le doucement le plus loin que votre bras vous le permet, en continuant à le fixer.
4. Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration.

Variante :

Face à une fenêtre, prenez un crayon dans votre main. Tenez-le bien droit, à 15 cm de votre nez. Le crayon est net, mais la fenêtre en arrière-plan devient floue ou se dédouble. Cessez de regarder le crayon et observez la fenêtre : c'est au tour du crayon de se dédoubler. Répétez cinq à six fois le va-et-vient entre le crayon et la fenêtre.

3- L'horloge

Cet exercice améliore la concentration et la perception. Il stimule le mouvement des yeux et assouplit les muscles oculomoteurs.

Etapes :

1. Imaginez une immense horloge qui va du sol au plafond.
2. A votre rythme, suivez lentement du regard le tour du cadran, les yeux ouverts ou fermés.

Vous pouvez également dessiner l'arrondi du cadran avec votre doigt et le suivre du regard.

Une fatigue oculaire, une sécheresse oculaire, une sensation d'irritation, si elles persistent, nécessitent toujours un avis médical spécialisé.

P132/06-14

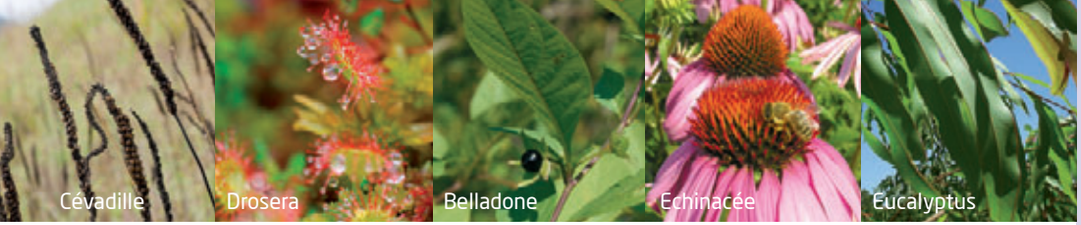
Les plantes médicinales de la saison

Vent, froid, humidité... en automne/hiver, notre corps est soumis à rude épreuve. Toux, fièvre modérée, courbatures, maux de tête sont les manifestations d'un état qu'il est important de prendre en charge rapidement.
A l'approche de cette saison, il nous a paru intéressant de vous présenter les indispensables de la trousse homéopathique familiale

Texte Docteur Véronique Baumann, Responsable Médical - Weleda France, adaptation Sophie Schenk
Photos Weleda

Aconit napel *(Aconitum napellus)*

P135/06-14



L'aconit

De son nom latin *Aconitum napellus*, l'aconit est également appelé « casque de Jupiter » ou « capuchon de moine ». Cette plante est largement utilisée en homéopathie dans le traitement des infections inflammatoires, et particulièrement en début d'infection de type angine, bronchite, laryngite ou état fébrile lié à un coup de froid[1].

La cévadille

Plante vivace d'Amérique centrale, la cévadille (*Sabadilla officinarum* en latin) pousse à 1000 m d'altitude dans les plaines. Ses tiges peuvent atteindre jusqu'à 2 m de haut et chacune de ses sommités est recouverte de fleurs de couleur blanche à jaune verdâtre qui poussent en épi. Les graines sont traditionnellement utilisées en homéopathie pour leur action sur les éternuements et l'écoulement nasal abondant[2].

Les droseras

Ils tiennent leur nom du latin « ros solis » qui signifie « la rosée du soleil », et ce, en raison du suc brillant qui perle à l'extrémité de leurs cils. Petites plantes carnivores protégées, les droseras poussent principalement dans les tourbières, notamment dans le parc naturel du Massif des Vosges. *Drosera* est traditionnellement utilisé en homéopathie dans le traitement de la toux spasmodique[3].

La belladone

De son nom latin *Atropa belladonna*, la belladone est une grande plante vivace (60 à 180 cm) originaire d'Europe. Répandue dans les clairières et au bord des chemins forestiers, cette plante herbacée, aux feuilles ovales et pointues, produit des fruits semblables à des cerises noires fortement toxiques : 10 à 15 de ces baies rouge-noir représentent une dose mortelle pour l'homme. Bien dosé, un poison peut s'avérer être un excellent médicament. Ainsi, cette plante doit être exclusivement réservée à la préparation de produits en milieu pharmaceutique.

En homéopathie, *Belladonna* est traditionnellement utilisée dans le traitement de la fièvre soudaine et intense, ainsi que dans la prise en charge de nombreux troubles ORL (angines, otites, rhino-pharyngites...) fort courants en période hivernale[4].

L'échinacée

C'est une jolie fleur aux allures de marguerite dont les pétales s'ornent de couleurs plus variées. Son cœur est composé de piquants, illustrant son nom d'*Echinacea* qui dérive d'un mot grec signifiant « hérisson ».
Si l'on connait la valeur ornementale de cette plante présente dans de nombreux jardins, on ignore souvent les principes actifs qu'elle renferme. Originellement exploitée par les indiens d'Amérique, le monde occidental a très vite apprivoisé ses multiples vertus notamment celles de renforcer le système immunitaire et d'accompagner les infections aussi bien virales que bactériennes.
Sous forme homéopathique *Echinacea angustifolia* est traditionnellement utilisée dans le traitement des affections des voies respiratoires supérieures et pour prévenir des principales infections hivernales[5].

L'eucalyptus

De son nom latin *Eucalyptus globulus*, l'eucalyptus porte également le nom « d'arbre à fièvre ». Ses feuilles sont réputées pour leur effet antibactérien, expectorant et antitussif[6].

Les Laboratoire Weleda utilisent - notamment - ces souches végétales pour réaliser des médicaments homéopathiques indiqués en cas de pathologies hivernales...

[1] Matière médicale du praticien homéopathe-Dr H. Voisin-Ed. Maloine, 2è édition-1976 pages 15-19
[2] Matière médicale du praticien homéopathe-Dr H. Voisin-Ed. Maloine, 2è édition-1976, pages 1048-1049
[3] Homéopathie Matière Médicale Thérapeutique-P. Kollitsch-Ed. Helios-1989, pages 173-174
[4] Matière médicale du praticien homéopathe-Dr H. Voisin-Ed. Maloine, 2è édition-1976, pages 177-181 / Homéopathie Matière Médicale Thérapeutique-P. Kollitsch-Ed. Helios-1989, pages 117-119
[5] A dictionary of practical materia medica-J. H. Clarke, M. D-Health Science Press-Volume I-Third Edition, 1987, pages 690-695
[6] Pocket manual of homeopathic materia medica-W. Boericke, M. D-Boericke & Runyon-Ninth edition- 1927, page 270

Un système d'auto-défense à soutenir !

En ce début de saison automnale, le soleil peut encore être très présent. Cette sensation de chaleur incite à laisser, encore un peu, les tenues chaudes au placard... mais attention aux refroidissements qui nous prennent souvent par surprise !

Constitué pour affronter la majorité des attaques microbiennes, le système immunitaire peut être affaibli, notamment par la fatigue et le stress, alors que l'organisme doit faire face à un plus grand nombre d'épidémies. Notre corps réagit : inflammation des muqueuses, courbatures, toux... La plupart des symptômes observés lors de pathologies dites hivernales sont des réactions de défense.

Pour passer cette période en toute sérénité, il est indispensable de penser « hygiène de vie », en privilégiant une alimentation équilibrée et en préservant les rythmes veille-sommeil, mais également « hygiène collective » avec, notamment, le lavage des mains qui limite la propagation des germes.

De la même façon, une bonne hygiène et hydratation du nez optimisent ces mécanismes physiologiques. Outre ses fonctions olfactives, il est chargé de conditionner l'air, il le filtre, le réchauffe et l'humidifie afin d'éliminer poussières, polluants et agents infectieux par l'action de cils vibratiles et la production de mucus. Le nez, porte d'entrée des agents pathogènes, est très impliqué dans les stratégies de défenses de l'organisme.

Si votre organisme est déjà en train d'affronter un début d'état grippal, sachez que, pour vous soulager, des solutions homéopathiques Weleda sont disponibles dans votre officine. Votre pharmacien est à votre écoute et saura vous conseiller.

P135/06-14

Ce dispositif médical est un produit de santé règlementé qui porte, au titre de cette règlementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans le mode d'emploi. Si les symptômes persistent demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. Dispositif médical de classe I, non remboursé, certifié CE 0124. Fabricant : Weleda AG. Distributeur : Laboratoires Weleda SA. Juillet 2014. DM34/07-14.

Nez sec, encombré, congestionné

- Spray nasal à l'Aloé vera
- Sans conservateur, sans gaz propulseur

Rhinodoron® contribue à rétablir les fonctions physiologiques de la muqueuse nasale, respecte son intégrité et ses capacités de défense. Il humidifie les muqueuses nasales et nettoie les fosses nasales.
Rhinodoron® peut être utilisé en présence de mucosités ou de croûtes et à titre préventif en cas d'atmosphère sèche, polluée ou riche en pollens.
Il convient à toute la famille, notamment au nourrisson et au jeune enfant lorsque la technique de mouchage n'est pas maitrisée.

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien

Rhinodoron®
EAN : 5013 455 142 381

Que penser du fluor dans le dentifrice ?

Le fluor fait partie de ce qu'on appelle les oligo-éléments, c'est-à-dire des substances présentes en quantités très faibles dans l'organisme. Ils sont cependant indispensables à la vie et à une bonne santé.

Texte **Jacques Abegg** Chirurgien-dentiste, Responsable Formation Weleda France
Photo Frank P Wartenberg Getty images

Un oligo-élément indispensable

Du point de vue de la chimie, le fluor, comme l'iode et le chlore, est ce que l'on appelle un halogène. Cette famille regroupe des éléments extrêmement réactifs qui ont la capacité de se lier avec quasiment tout ce qu'ils rencontrent. Introduits dans l'organisme, ils conservent cette faculté, ce qui explique leur importante activité même dans des quantités infinitésimales. Par contre, dès que leur taux atteint un certain seuil, ils deviennent toxiques.

Le fluor, est avec d'autres oligo-éléments, indispensable au bon développement des os et des dents. L'importance du calcium dans la minéralisation des tissus est bien connue de tous, mais il ne constitue que le matériau de base. D'autres substances, comme le magnésium et la silice, vont également intervenir pour orchestrer cette minéralisation. Le fluor possède la faculté particulière de durcir les tissus minéralisés. Cette action est très importante pour le bon développement des dents et des os et pour leur maintien en bonne santé.

Le bon dosage

Un apport trop important en fluor est cependant préjudiciable. Un des signes d'un excès de fluor est la fluorose dentaire qui se traduit par une modification de la couleur et de la structure de l'émail : des taches blanches apparaissent sur les dents. La dernière étude scientifique française réalisée sur le plan national date de 1998[1] et a révélé un taux de 2,75% de fluoroses avérées et de 8,8% de fluoroses douteuses. Elle indique que la maitrise du « bon » dosage de fluor s'avère délicate.

Les enfants sont amenés à ingérer du fluor dès leur plus jeune âge. Cette substance est déjà présente en plus ou moins grande quantité dans les eaux minérales servant à préparer les biberons. Plus l'enfant avance en âge, plus les sources de fluor se multiplient : sel fluoré présent dans la nourriture, dentifrices, certains chewing-gum, constituent des sources variées venant s'ajouter les unes aux autres et dont la maîtrise globale est difficile. A noter que l'administration quasi systématique de comprimés de fluor aux femmes enceintes et aux enfants n'est plus de mise actuellement.

Les enfants, les plus exposés

L'utilisation d'un dentifrice fluoré, constitue l'un des plus grands facteurs de risque de surdosage pour les enfants. En raison du manque de maîtrise de la déglutition, mais aussi du goût édulcoré de beaucoup de dentifrices qui leur sont destinés, les enfants en avalent fréquemment une bonne partie. Une autre étude[2] a montré que les enfants avalent

près de 60% de dentifrice quand ils sont âgés de deux à trois ans, 48% à quatre ans, et 39% à cinq ans. C'est pour cette raison que les dentifrices fluorés sont déconseillés avant l'âge de trois ans.
La réglementation impose des dosages plus faibles en fluor dans les dentifrices pour enfants, (de 250 à 600 ppm de trois à six ans) la sécurité en ce domaine est cependant discutable : en plus du risque de déglutition évoqué précédemment, comment être certain que l'enfant n'aille pas utiliser le dentifrice familial avec des teneurs beaucoup plus élevées en fluor (entre 1000 et 1500 ppm).
Il est du rôle des parents et des éducateurs de veiller à ce que les enfants aient avant tout une alimentation saine et peu sucrée, ainsi qu'une bonne hygiène bucco-dentaire. Un apport de fluor peut être nécessaire dans certains cas, mais cette décision ainsi que les recommandations quant au dosage et à la durée de traitement appartiennent aux médecins et aux dentistes.

[1] Document AFSSAPS : octobre 2008 faisant référence à une étude de 1998. « Utilisation du Fluor dans la prévention de la carie dentaire avant l'âge de 18 ans ».
Page 12 : « Les risques liés à un apport excessif de Fluor » (Le document est consultable sur internet).
[2] SIMARD P.L., LACHAPELLE D., TRAHAN L et al.
"The ingestion of fluoride dentifrice by young children". J. Dent. Child. 1989, vol.56, p. 177-181

Un dentifrice, c'est quoi ?

L'objectif premier du brossage des dents est de décoller l'agrégat bactérien accroché à la surface des dents : la plaque dentaire. Il faut une véritable action mécanique pour parvenir à la détacher. La brosse à dents constitue l'outil principal, le dentifrice est destiné à rendre le brossage plus efficace et plus agréable. Il n'est qu'un adjuvant et ne peut rien sans une brosse à dents bien adaptée.

Classiquement un dentifrice comprend trois familles de substances :
- des composants de base
- des agents thérapeutiques
- des ingrédients « marketing »

Les composants de base doivent conférer au dentifrice sa mission principale : nettoyer sans rayer. En premier, on trouve des abrasifs comme la silice ou le carbonate de calcium (de 15 à 50 %). Pour que ces derniers puissent travailler dans de bonnes conditions, il faut de l'eau (20 à 30%) et des humidifiants pour conserver cette eau (sorbitol ou glycérol). Les agents épaississants permettent au dentifrice d'adhérer aux surfaces dentaires ; ils peuvent être organiques (gomme de xanthane) ou minéraux (gels de silice ou argile). Accessoirement on trouve des stabilisants de pH : monophosphate de sodium, phosphate trisodique et des agents conservateurs : méthyle et éthyl parabènes.

Les agents thérapeutiques vont apporter un « plus » au dentifrice et permettre de les caractériser ; on les reconnaît par le préfixe « anti ». Les dentifrices peuvent ainsi être « anti-tartre » : pyrophosphate tétrasodique ou tétraphosphate de potassium, « anti-sensibilité » (ou « désensibilisants ») : chlorure de strontium ou nitrate de potassium, « anti plaque » : sels de zinc ou triclosan, « anti-caries » : sels de fluor. Plusieurs agents thérapeutiques peuvent être présents dans un même dentifrice.

Ingrédients « marketing » : ils sont destinés à rendre le dentifrice plus agréable à l'usage. On y trouve des tensioactifs, qui font mousser le dentifrice (laurylsulfate de sodium), des arômes et des agents adoucissants pour donner un goût agréable et la sensation de fraîcheur (saccharine, huiles de menthe). Enfin, pour le plaisir des yeux, des colorants (alimentaires) et des agents opacifiants (dioxyde de titane qui colore en blanc) donnent la touche finale.

Les dentifrices Weleda

Nous sommes censés nous brosser les dents trois fois par jour, théoriquement après chaque repas, nous utilisons donc un dentifrice avec la même fréquence. Nous sommes au cours de chaque brossage en contact intime avec le dentifrice, puisque nous le mettons en bouche pour des durées qui sont loin d'être négligeables (trois minutes par brossage) et nous en ingérons inévitablement une partie.
Le laboratoire Weleda a été fondé dans les années 1920 pour répondre aux besoins de la médecine anthroposophique développée par Rudolf Steiner. Un des principes fondamentaux de cette approche est l'utilisation de produits de base les plus naturels possible, qu'ils soient destinés à devenir des médicaments ou des produits cosmétiques.
La formulation des dentifrices Weleda est en cohérence avec cette orientation. Ainsi est proscrite, toute adjonction de produits issus de la chimie de synthèse, comme les sels de fluor, les tensio-actifs, les conservateurs, ou encore les colorants artificiels. L'idée directrice est d'utiliser des principes actifs phares naturels venant renforcer les processus physiologiques.
Le pouvoir abrasif modéré préserve les tissus durs de la dent et la note de fraîcheur est donnée par des huiles essentielles d'origine naturelle.
Deux principes actifs phares sont présents dans pratiquement toute la gamme des dentifrices Weleda : il s'agit de la myrrhe et du ratanhia.
L'extrait de ratanhia, plante médicinale traditionnelle des peuples andins au nom évocateur (« rais para los dientes » en péruvien : racines pour les dents), est obtenu par décoction de la racine de la plante. Sa richesse en amidons et en tanins lui confère des propriétés astringentes qui réduisent les manifestations inflammatoires du parodonte. Elle possède en outre des propriétés cicatrisantes et désinfectantes.
La myrrhe, déjà très utilisée par les Egyptiens dans les rituels d'embaumement, est une gomme résineuse qui suinte naturellement du tronc d'un arbre originaire d'Arabie. Elle présente d'intéressantes propriétés antiseptiques, astringentes et anti-inflammatoires, très utiles dans le traitement des infections.

Chaque dentifrice possède cependant ses spécificités et leurs différents composants agissent en synergie :
- La pâte dentifrice saline associe le bicarbonate de soude au sel marin qui active la sécrétion salivaire. Aux propriétés de la myrrhe et du ratanhia s'ajoute l'action vitalisante du jus de prunelle.
- La pâte dentifrice au ratanhia, par son action tonifiante sur la muqueuse buccale, est plus particulièrement destinée à des gencives sensibles et fragiles.
- La pâte dentifrice au calendula répond aux mêmes indications, complétées par les propriétés cicatrisantes du calendula.
- Le gel dentifrice végétal est particulièrement doux. La présence de camomille permet de renforcer le versant apaisant et anti inflammatoire.
- Le gel dentifrice pour enfant, très doux sans être édulcoré et pouvant être avalé sans risque, trouve sa place lors de la phase d'apprentissage du brossage par l'enfant.

A noter : Tous les dentifrices WELEDA sont compatibles avec les traitements homéopathiques !

Cultiver de la terre et du lien

Préserver la terre qui nous nourrit : c'est le mot d'ordre que s'est donné Terre de Liens. Au moment où le mouvement associatif a soufflé sa dixième bougie, et malgré la crise économique, son appel à faire participer les consommateurs à la préservation des terres agricoles, grâce à l'épargne solidaire et au don, mobilise chaque jour de nouveaux sympathisants un peu partout en France.

Texte et photos **Marie Balthazard** Terre de Liens Alsace

Exploitations agricoles, vers un nouveau modèle

L'idée de partager la responsabilité du foncier avec ceux qui travaillent la terre a émergé d'une réflexion de fond qui prend ses racines dans les premières fermes en propriété collective en passant par le Larzac. Aujourd'hui, avec une présence associative dans toutes les régions de France, la dynamique a pris de l'ampleur autour des 120 fermes (100 fermes en propriété et 20 projets en cours) portées par le mouvement Terre de Liens. Cette nouvelle possibilité d'envisager une installation agricole résonne aussi bien chez de nombreux porteurs de projets, effrayés par l'endettement lié à une installation, que chez des agriculteurs qui ont le souci de ne pas s'isoler dans le quotidien parfois pesant de la production. En Alsace, avec près de 400 sympathisants, Terre de Liens a débuté en 2009 dans un contexte particulier. Au début, on entendait beaucoup dire : « Il n'y a pas de terres disponibles en Alsace, c'est une région trop difficile si on n'est pas fils d'agriculteurs ». L'association a donc adapté son approche : davantage de veille foncière, mise en réseau des porteurs de projets pour rompre l'isolement, travail auprès des agriculteurs bio en fin de carrière et sans repreneurs. Ici le travail s'envisage plutôt à moyen terme avec l'objectif de préparer les fins de carrière de la génération des pionniers de l'agriculture biologique et biodynamique.

La finance solidaire à Terre de Liens

Souscrire des parts à la Foncière Terre de Liens : Le principe de l'épargne solidaire est un placement peu ou pas rémunérateur, mais qui donne l'occasion à l'épargnant de choisir un projet de proximité et de développer un lien avec le fermier.

- Toute personne physique ou morale peut souscrire des actions.
- La durée de placement conseillée est de 5 ans.
- La valeur de l'action en 2014 : 103 euros, la part est revalorisée régulièrement.
- Réduction d'impôt possible : 18 % de l'impôt sur le revenu pour la moitié des parts souscrites.

Pour faire un don à la Fondation

Il est possible de faire un don ponctuel ou mensuel, déductible à 66% des impôts sur le revenu.
La Fondation est aussi habilitée à recevoir des dons de terres, fermes, legs, dons d'assurance-vie. Les entreprises peuvent grâce à la Fondation soutenir des projets spécifiques de Terre de liens dans le cadre d'une convention de mécénat permettant de bénéficier d'un avantage fiscal de 60% sur l'impôt sur les sociétés.

L'agriculture, métier d'avenir

Néanmoins, l'association a déjà mobilisé par deux fois les outils financiers de Terre de Liens et les demandes devraient croître dans les prochaines années. Jean-Philippe Duhail, jeune éleveur originaire de Mulhouse, a été confronté à la question du poids des investissements au moment où il a envisagé de s'associer avec Christian Kletty, un agriculteur proche de la retraite, en vue de reprendre sa ferme à Aubure. L'équilibre était fragile : « Nous recherchons le maximum d'autonomie dans la gestion de la ferme, notamment le fourrage nécessaire pour tenir les cinq mois de l'hiver explique-t-il. Mais je reste convaincu que l'agriculture est un métier d'avenir, encore plus ici en montagne, en permettant l'entretien du paysage et en créant du lien social ».
Pour soutenir le projet d'installation de Jean-Philippe, Christian Kletty a fait le choix de vendre une partie des prés, l'étable et la fromagerie à Terre de Liens qui leur loue à un tarif réglementé mais plus avantageux. Pendant près d'un an, Christian, Jean-Philippe et quelques bénévoles sont allés à la rencontre des clients de la ferme pour leur proposer de placer leur épargne pour le projet. Les objectifs intitiaux ont rapidement été atteints : 80 familles se sont engagées pour cette ferme. Lorsqu'en juin 2013 un incendie a ravagé une partie du bâtiment, la solidarité s'est aussi exprimée sous d'autres formes pour aider les fermiers à passer ce cap difficile.
Venant du monde agricole, j'ai moi-même été surprise que cette approche puisse aussi toucher des agriculteurs « plus traditionnels » : on aborde quand même des questions dont les ancrages sont profonds comme la propriété privée, la transmission familiale. Mais avec la moitié des agriculteurs qui ont plus de cinquante ans, et un départ à la retraite sur deux qui n'est pas remplacé, il faut bien compter aussi sur une nouvelle génération d'agriculteurs qui reviennent à ce métier par conviction et par passion, mais sans le bagage de celui qui a grandi à la ferme.

Nouvelles perspectives

Dans tout le mouvement Terre de Liens, c'est donc un esprit d'innovation qui souffle : éducation populaire autour des fermes en Nord-Pas-de-Calais, relocalisation des circuits alimentaires en Normandie, implication citoyenne dans d'autres formes de propriété en Bretagne, accompagnement des collectivités locales en Ile de France et dans d'autres régions. La reconnaissance d'utilité publique de la Fondation Terre de Liens en mai 2013 ouvre aussi de nouvelles perspectives sous la forme d'un « conservatoire des espaces agricoles ».

Au quotidien, la dynamique associative est ancrée localement par l'engagement des équipes de bénévoles et de salariés. Lorsqu'un projet d'acquisition solidaire de ferme se précise, la collecte de fonds transforme souvent les bureaux de nos associations en ruche bourdonnante. Pour le projet de soutien aux Chants de la terre à Colmar, l'association a par exemple proposé une journée de découverte de la ferme aux bénévoles qui allaient ensuite assurer le relais sur les marchés. « Grâce à l'investissement antérieur d'un collectif de 120 clients, nous sommes à la recherche de « seulement » 250 000 euros et c'est une somme importante, même pour un projet Terre de Liens. Cet automne nous allons reprendre les actions sur les marchés pour compléter les quelques 40 000 euros déjà trouvés » explique Elsa, ancienne stagiaire devenue bénévole. A chaque nouveau projet, c'est donc un nouveau pari pour toutes les équipes locales de Terre de Liens.

Vous retrouverez les fermes soutenues proches de chez vous sur le site internet : www.terredeliens.org/-les-fermes-terre-de-liens

Les Chants de la terre

A Colmar, les terres maraîchères se sont réduites comme peau de chagrin ces dernières années, poussant les maraîchers des meilleures terres des bords de la Lauch, vers l'extérieur de la ville. En 1993, deux frères Pierre et Jean-Louis Keller ont eu l'idée de faire appel à un collectif de 120 clients pour les aider à financer une partie du foncier de la ferme familiale. Vingt ans plus tard, la ferme a bien grandi et emploie aujourd'hui 25 permanents. Pour continuer à faire vivre l'initiative des fondateurs et pour faciliter la gestion au quotidien, Terre de Liens intervient pour regrouper la propriété des terres et bâtiments en une seule entité, qui facilitera à terme la transmission de l'outil de travail. L'objectif de ce projet est autant de permettre à l'équipe des fermiers de produire des légumes sains dans de bonnes conditions, que de cultiver les liens entre producteurs et consommateurs et de faire de la ferme un lieu ouvert, d'échange et de convivialité. Si vous souhaitez apporter votre contribution à ce projet, contactez l'association : 09 70 20 31 31 ou alsace@terredeliens.org

Les Jardins de Gaïa, une aventure singulière sur la route du thé

C'est autour d'une tasse de Darjeeling que tout a commencé...
Il y a vingt ans les Jardins de Gaïa se sont construits autour d'une belle idée, une idée simple : pouvoir faire découvrir des thés de qualité que l'on peut apprécier en toute confiance.

Texte **Céline Peyrebere** et **Patrice André** Photos **Jardins de Gaïa**

Les relations directes sont une des clés de voute du développement continu des Jardins de Gaïa

« Depuis toujours, je pense que pour être heureux, il faut rendre les gens heureux. Travailler avec des producteurs et des personnes autour de nous qui prennent vraiment du plaisir est source d'évolution pour tous et pour le travail ».

Se déplacer à la source, en Inde, au Sri Lanka, en Chine, en Afrique du Sud... trouver, tisser des liens avec les producteurs locaux, les convaincre de la suivre dans ce qui était au départ, une véritable aventure était le premier challenge pour Arlette. Avec passion, ténacité et audace, elle tisse un solide réseau qui depuis réunit beaucoup d'amis fidèles. Travailler de concert et en direct avec des « petits producteurs » et sur des « petits projets », progresser avec eux, donne la possibilité de promouvoir une agriculture à échelle humaine, multiplier les choix et améliorer les qualités des thés au fil des récoltes et du thé. Actuellement les Jardins de Gaïa travaillent avec une trentaine de projets partenaires dans le monde et en France.

Comment les Jardins de Gaïa se sont structurés ?

Si aujourd'hui après 20 ans, l'entreprise compte plus de 60 salariés, Arlette Rohmer aime rappeler qu'au début de l'aventure, c'est dans sa cuisine qu'elle commence à ensacher les thés.

De fil en aiguille, de marchés en salons, le bouche-à-oreille et la qualité des produits font le reste. Les rencontres et les opportunités se multiplient... hier comme aujourd'hui proche et à l'écoute des consommateurs les vecteurs de distribution sont les mêmes - si l'on ajoute à ça un site e-commerce...

Avec près de 2 000 points de vente dans l'hexagone en 2014, l'entreprise est leader sur le marché du thé bio en France (magasins bio, spécialisés, épiceries fines, salons de thés) et propose aussi ses produits dans de nombreux pays étrangers en Europe, Amérique et Asie.

Aujourd'hui en provenance d'Asie, d'Afrique, d'Amérique du Sud et d'Europe, près de 200 tonnes de thés et tisanes 100% issus de l'agriculture biologique sont vendus chaque année, 70% de ces thés sont issus du commerce équitable.

Une partie des thés et plantes commercialisés sont issus de l'agriculture biodynamique. A chaque voyage sur le terrain Arlette Rohmer sensibilise les producteurs et les invite à suivre les pratiques de cette agriculture tournée vers l'avenir.

A ses yeux la biodynamie est la meilleure réponse pour promouvoir une agriculture de qualité qui prend soin de la terre et des hommes, qui n'engendre pas de surproduction, qui renforce naturellement les plantes et surtout qui permet un vrai équilibre entre ce que l'homme reçoit et rend à la terre.

La standardisation ne fait donc pas partie du langage des jardins de Gaïa : diversité, partage et richesse à l'image de la biodiversité d'un jardin épanoui guident le développement de l'entreprise.

L'art de relever les saveurs

Arlette Rohmer et son équipe élaborent des recettes qui enchantent une clientèle à la recherche de thés savoureux, différents de ceux que l'on trouve habituellement sur le marché.

La marque de fabrique de l'entreprise ? Les thés sont aromatisés avec des arômes naturels bio et travaillés en France dans les locaux de l'entreprise. Fruits, fleurs, épices, huiles essentielles : le choix des ingrédients ajoutés est crucial. 60 à 70% des thés vendus aux Jardins de Gaïa sont des recettes inédites ou des créations. Pour autant ces chiffres ne doivent pas masquer le degré de subtilité recherché, un arôme ou une épice n'a pas pour but de couvrir le goût du thé, mais au contraire de l'accompagner.

Si les thés aromatisés sont souvent une entrée en matière, les crus nature sont plus souvent recherchés des amateurs. Là aussi le travail fait en amont avec les producteurs porte ses fruits.

Cinq thés de la gamme ont été primés au « Great Taste Awards » qui sont les « Oscars » du monde de l'alimentation au Royaume-Uni.

Parmi eux, le Mineral springs FTGFOP1 FF primeur du Darjeeling, seul thé d'origine à obtenir la note maximale de 4 étoiles, déjà distingué par le club des buveurs de thé en France. Une telle carte de visite est un véritable atout pour les Jardins de Gaïa.

Vingt ans et un engagement toujours militant

Marginale à la naissance de l'entreprise, avec tout ce que cela implique comme difficultés, l'agriculture biologique est devenue aujourd'hui un commerce rentable !

Il y a 20 ans il fallait se battre, construire, accompagner, convaincre les producteurs du bien-fondé d'une certification, de rendements et d'un travail de la terre différents.

Aujourd'hui, au gré des lois du marché, des derniers scandales alimentaires, proposer au public des produits issus de l'agriculture biologique est devenu « un plus » extrêmement valorisant. Sourcing, spéculation, process de plus en plus

lourds, normes exigeantes font souvent partie du quotidien des acteurs de toutes les filières de la bio. Certes l'évolution et la prise de conscience récente est positive pour la planète, mais elle est parfois loin des fondements d'une agriculture qui respecte la terre qui nous nourrit…
Depuis la création de l'entreprise, les Jardins de Gaïa se sont construits patiemment sur des convictions fortes avec passion pour faire connaître le thé. Rester soi-même, garder la même démarche, assurer aux producteurs des prix d'achat justes et bâtir ensemble un avenir serein. Continuer à consolider les liens là-bas et ici tout en développant de nouveaux projets font partie des priorités de l'entreprise.

Je ne dis pas « indignez-vous », mais « bougez, agissez » suggère Arlette Rohmer…
Les Jardins de Gaïa réaffirment leur engagement de départ et ont fait naître il y a un an la gamme « Thés et rooibos militants », huit recettes créées en partenariat avec des associations qui ont du sens aux yeux de l'entreprise : le centre d'agroécologie Les Amanins, l'association pour la protection des graines et semences Kokopelli et la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO). Le principe est simple, pour chaque produit acheté, une contribution est reversée directement aux associations partenaires. En un an ce sont plus de 20 000 euros qui ont été reversés. Forts de ce succès et désireux de soutenir de nouvelles initiatives, les Jardins de Gaïa concoctent actuellement de nouvelles recettes pour d'autres associations partenaires. A suivre…

Gaïa en fête !

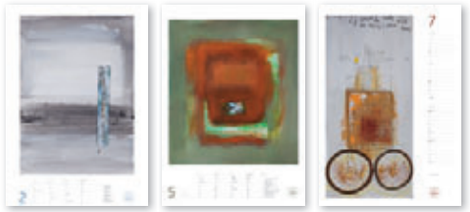
C'est le nom donné à un joli thé, créé pour célébrer les 20 ans de l'entreprise sur la route du thé. C'était aussi un grand moment les 13 et 14 juin derniers où public, personnel des Jardins de Gaïa, producteurs, partenaires, amis et spécialistes du thé se sont rencontrés sur le site des Jardins de Gaïa pour deux jours de fête, d'échanges, autour de valeurs et de passions communes, autour d'un produit si particulier, magique, le Thé !

Les Jardins de Gaïa, c'est l'œuvre d'une femme passionnée et proche de la nature qui n'a pas fini de nous faire rêver…

Les Jardins de Gaïa
6 rue de l'écluse 67820 Wittisheim
Boutique et Maison de thé ouvertes du lundi au samedi de 10h à 12h et de 13h à 18h
Toutes les infos sur : www.jardinsdegaia.com

Du thé vert pour une fin d'année zen

Pour l'achat de deux soins, parmi les huiles de beauté et les bains Weleda, recevez une boîte de thé vert aux arômes naturels de grenade et de sureau. Une édition limitée et une création spéciale des Jardins de Gaïa pour Weleda. Offre proposée dans les points de vente habituels distribuant Weleda, dans la limite des stocks disponibles.



Calendrier Weleda

Le nouveau calendrier « Rencontres » invite à redécouvrir le monde par la pensée et les sentiments. Douze illustrations qui touchent, égayent, étonnent…
Que se passe-t-il en nous ? Quel est le but recherché par l'artiste ? Avec ce calendrier Weleda soutient l'atelier des Troxler-Werkstätten de Wuppertal. L'artiste Otto Zech y travaille avec des personnes handicapées sur des projets artistiques qu'il est possible d'admirer dans des expositions et des galeries du monde entier.
Ce calendrier est l'opportunité pour vous de profiter de ces motifs à la fois puissants et tendres, et de vous imprégner de leur force, leur humour et leurs couleurs éclatantes.

Cette édition 2015 du calendrier Weleda, disponible prochainement, est proposée au prix de 10€, frais d'envoi inclus. A commander dès à présent via le coupon réponse ou sur www.weleda.fr en joignant un chèque du montant correspondant à l'adresse suivante : Weleda France - Service Consommateurs - 9 rue Eugène Jung CS 20152 - 68331 Huningue Cedex. Délai de livraison 4 semaines environ. Egalement en vente directe à l'Espace Weleda Paris 8è.

BON DE COMMANDE (dans la limite des stocks disponibles)

Calendrier Weleda 2015

Format 42 H x 30 cm L. Prix unitaire 10 € (port compris)
Livré en France métropolitaine uniquement
Merci de bien vouloir préciser vos coordonnées en lettres capitales ci-dessous

Nombre d'exemplaires

Total € TTC

Nom Prénom

Adresse

CP Ville

Autriche.

Un hiver de charme.

Très facile d'accès depuis la France, l'Autriche vous offre une surprenante palette de découvertes culturelles, d'activités nature et de plaisirs variés, au cœur de l'Europe !

Pour s'éclater dans la poudreuse, l'Autriche est un must ! 600 stations de sports d'hiver proposent des infrastructures de haut niveau et des pistes parfaitement préparées et enneigées, la plupart jusqu'au printemps, pour garantir des sports de glisse ponctués de sensations inédites dans un panorama alpin grandiose.

Après une journée bien remplie, rien de mieux que découvrir des saveurs gastronomiques variées et traditionnelles dans une ambiance chaleureuse et décontractée ou de se ressourcer dans l'une des nombreuses oasis de bien-être et espaces Spa des hôtels. C'est aussi ça l'art de vivre à l'autrichienne !

En couple, entre amis ou en famille, la très large palette d'hébergements permettra à chacun d'y trouver son bonheur : depuis les chambres chez l'habitant, les pensions de famille, les locations de chalets ou d'appartements jusqu'aux hôtels de charme ou design en passant par les palaces 5*.

L'hospitalité généreuse et conviviale de l'Autriche se retrouve notamment dans les nombreux hôtels et auberges de charme d'Autriche pro France. Dans chacun de ces établissements sélectionnés, vous retrouvez le charme et l'hospitalité du pays à travers la cordialité de vos hôtes qui font tous de leur mieux pour vous accueillir en langue française.

CONSEILS, INFORMATIONS, SERVICES

Le Service Info Vacances de l'Office National Autrichien du Tourisme est à votre disposition pour vous informer sur tous les attraits touristiques de l'Autriche. Vous pouvez nous contacter par téléphone ou par courrier électronique.

Service Info Vacances - Tél. : 0800 941 921 (gratuit)

Plus d'information sur l'Autriche : www.austria.info/hiver

Rejoignez-nous aussi sur Facebook !
www.facebook.com/vacances.autriche

Hotel Alpenhof****superior

Hintertux/Vallée Zillertal/Tyrol

L'hôtel Alpenhof est l'excellence à tout point de vue, en témoignent sa cuisine généreuse, à base de produits des fermes locales, son espace spa de 1.600 m² avec un accès direct au plus grand jardin des Alpes de la région, sa proximité avec le glacier de Hintertux ainsi que ses suites à la note très alpine. Idée de séjour : 7 nuits en pension 3/4 à partir 833 € par personne.

Tél. 0043/5287/8550 - info@alpenhof.at
www.autriche.com/alpenhof-hintertux

Familien-Landhotel Stern****

Obsteig/Plateau de Mieming/Tyrol

A 40 km d'Innsbruck, au cœur des montagnes et des mélèzes, le Familien-Landhotel Stern concocte pour petits et grands des vacances au plus près de la nature et promet des prestations sans pareil : balade à dos de poney, randonnée au lever du soleil, nuit dans le foin ou forfait-ski. Idée de séjour : 7 nuits en pension 3/4 "nature" à partir de 399 € par personne.

Tél. 0043/5264/8101 - info@hotelstern.at
www.autriche.com/stern

Hotel Krone in Au****

Au/Bregenzerwald/Vorarlberg

A l'hôtel Krone à Au, la nature et les arts se rencontrent au quotidien. Son architecture en bois naturel de la région ainsi que son spa panoramique confèrent calme et sérénité. Quant aux passionnés de culture, ils apprécieront son programme de visites et concerts organisé toute l'année. Idée de séjour : 7 nuits en pension 3/4 à partir de 784 € par personne.

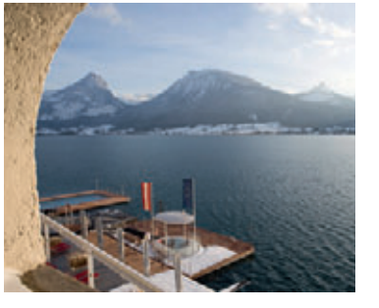
Tél. 0043/5515/22010 - office@krone-au.at
www.autriche.com/krone-au

Romantik Hôtel du Cheval Blanc****superior

St. Wolfgang am See/Haute-Autriche

Un jacuzzi flottant et une piscine chauffée à l'intérieur du lac Wolfgangsee, voici quelques-unes des particularités de cette adresse d'exception, le Romantik Hôtel du Cheval Blanc. Le soir, le bonheur se poursuit lors d'un dîner romantique dans le "Restaurant du Lac" ou sur la "Terrasse de l'Empereur". Idée de séjour : 2 nuits en demi-pension à partir de 266 € par personne.

Tél. 0043/6138/23060 - welcome@weissesroessl.at
www.autriche.com/cheval-blanc



Visiodoron Malva®

Sécheresse oculaire

- Acide hyaluronique et extrait de mauve
- Humidifie et rafraîchit durablement la surface oculaire
- Sans conservateur

En accord avec l'être humain et la nature

Dispositif médical

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien

Visiodoron Malva®
EAN : 4 001638 065269

Visiodoron Malva®, solution ophtalmique, humidifie, apaise et rafraîchit les yeux secs et irrités. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans le mode d'emploi. Si les symptômes persistent, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. Dispositif médical de classe IIb, non remboursé, certifié CE 0483. Fabricant : Weleda AG. Juin 2014.

DM24/06-14

www.weleda.fr